

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

Plan Tonik - Objectif Posture et tonus

Équipements: Step, haltères, élastiques et ballon suisse

	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5
LUNDI	X-FITT Intervalles X30 Abdos fessiers et encore plus d'abdos	X-FITT Insane X30 Top Muscu - Endurance et stabilité	Tabata Ballon Warrior FIT45 Musculature tout le corps	X-FITT Insane T60 Insane	Mise en Forme Cardio Tonik T60 Muscle tes jambes!
MARDI	Cardio Danse FIT45 Au choix	Au choix	Mise en Forme Cardio Tonik X30 Cardio et abdos	Cardio Danse FIT45 Au choix	X-FITT Insane X30 Cardio +++
MERCREDI	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
JEUDI	Mise en Forme Cardio Tonik FIT45 Défi Fente + Muscu tout le corps	Tabata Fitness FIT45 Max cardio, jambes et gainage	Action Santé FIT45 Totale Action	Tabata sur Step Explosion FIT45 Cardio et muscu tout le corps	Au choix
VENDREDI	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
SAMEDI	Tabata Ballon Warrior FIT45 Muscu tout le corps	Pilates Gymnastique douce FIT45 Tronc, bas du corps et dos	Tabata Ninja T60 Avec haltères, ballon et step	Au choix	Hatha Yoga avec Mireille Vitalité FIT45 Gainage pour une meilleure posture
DIMANCHE	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS

Vidéos d'entraînement disponibles dans Accès illimité sur MONGYMNENLIGNE.COM

Cherche la progression.

Pas la perfection.